

升糖指数：简体中文版简易指南

什么是升糖指数？

升糖指数（简称 GI）反映了碳水化合物类食物分解成血糖的速度。该指数可以帮助您选择食用哪种碳水化合物类食物，以便管理您的糖尿病与体重。

低 GI 食物有哪些益处？

低 GI 食物是最佳选项，因为研究证明：

- 这些食物分解生成血糖的速度较慢
- 这些食物可以让您在更长时间内维持饱腹感

低 GI 膳食小贴士

- 在每餐中包括一种低 GI 食物 *
- 选择低 GI 零食（如果您吃零食的话） *
- 用低 GI 品种的碳水化合物类食物替换高 GI 品种 *
- 尽可能购买带有 GI 标志（如右图所示）的产品。

低 GI 食物并非都是更健康的选择，巧克力和薯片就不健康，因为这些食物所含的热量、饱和脂肪与盐分都较高。下面几页中有更健康的食物示例。

* 即使选择了低 GI 食物，也不代表可以随心所欲地食用，因为食用量也会影响血糖水平。营养师（dietitian）可以给您提供建议。



更多信息

欲知有关升糖指数的更多信息，请访问 gisymbol.com 或 glycemicindex.com。

查询营养师，请访问 dietitiansaustralia.org.au 或联系 Dietitians Australia（澳大利亚营养师协会）。

拨打 **1800 812 942** 或发送电子邮件至 info@dietitiansaustralia.org.au



面包与早餐麦片

选用添加糖分最少的高纤全谷面包与谷物麦片，或者挑选带 GI 标志的谷物麦片。

GI 指数较高	GI 指数较低或中等			
<ul style="list-style-type: none"> • 白面包 • 全麦面包 • 土耳其白烤饼 (white Turkish bread) • 白馒头 • 贝果 (bagel) • 麦麸 (wheat bran)、米糠 (rice bran) 或燕麦麸皮 (oat bran) • 维他麦 (weatbix) • 即食燕麦片 • 大米粥 • 玉米片 • 米泡泡 (rice bubbles) 	 <p>富含谷物、种籽颗粒的面包或含多种谷物的面包</p>	 <p>使用传统工艺制作的酸面包 (sourdough)</p>	 <p>传统工艺碾压制燕麦片 (rolled oats) 或切割制燕麦片 (steel-cut oats)</p>	 <p>原味木斯里什锦麦片 (muesli)</p>

谷物

选用纤维含量更高的谷物、全谷品种，或者挑选带 GI 标志的谷物。

GI 指数较高	GI 指数较低或中等			
<ul style="list-style-type: none"> • 泰国香米 (jasmine rice) • 糙米 • 精白米 • 糯米 • 亚洲糕团 • 寿司米 	 <p>饺子或带馅包子</p>	 <p>印度香米 (Basmati rice) 或澳大利亚多格拉米 (Doongara™ rice)</p>	 <p>米粉米线</p>	 <p>乌冬面</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 意大利面 (大多数种类) • 米粉米线 • 绿豆粉丝 	 <p>寿司</p>	 <p>藜麦</p>	 <p>荞麦面</p>	 <p>大麦</p>

- 意大利面 (大多数种类)
- 米粉米线
- 绿豆粉丝
- 藜麦 (quinoa)
- 荞麦 (buckwheat)
- 福建面 (Hokkien noodles)
- 拉面
- 新鲜小麦面
- 红稻米

豆类

GI 指数较高

- 蚕豆

GI 指数较低或中等



腰豆 (kidney beans)



绿豆



大豆



赤豆 (或红小豆)



黑豆

除蚕豆外，其他所有干制与罐装豆类的 GI 都较低。

- 杂豆 (mixed beans)
- 利马豆 (butter beans)
- 去皮豌豆 (split peas)

淀粉质蔬菜

GI 指数较高

- 土豆
- 紫皮红薯

GI 指数较低或中等



芋头



甜玉米



红薯

奶制品及其替代品

购买低脂、不加甜味剂的加钙品种。

GI 指数较高

- 米浆奶
- 燕麦奶
- 加甜味剂的炼乳

GI 指数较低或中等



牛奶



豆浆



山羊奶



酸奶



卡仕达酱

饼干

选用高纤全谷物、添加盐分最低、且带有 GI 标志的饼干。

GI 指数较高

- 普通无夹心甜味饼干
- 米花饼 (puffed rice cakes)
- 脆米饼 (rice crackers)
- 咸味薄脆饼干 (water crackers)
- 玉米花饼干 (corn thins)

GI 指数较低或中等



含谷物 / 种籽颗粒的饼干



含燕麦与果干的饼干

水果

大多数水果的 GI 都较低。

GI 指数较高

- 罐装荔枝
- 西瓜
- 桂圆
- 红毛丹
- 菠萝蜜
- 哈密瓜 / 香瓜

GI 指数较低或中等



菠萝



香蕉



橙子



葡萄



樱桃



芒果



桃子



橘子

- 苹果
- 梨

- 杏子
- 李子

- 油桃
- 猕猴桃

升糖指数是一种工具，可以帮助您选择食用哪种碳水化合物类食物。

NDSS 与您

通过 NDSS 可使用多种服务及支持，帮助您管理糖尿病。这包括通过 NDSS 帮助热线和网站提供的糖尿病管理相关信息。所提供的产品、服务以及教育计划可以帮助您管理好糖尿病。